



## GỬI NHỮNG NGƯỜI BẠN NGƯ DÂN LẶN ĐÁNH CÁ

Chúng tôi biết tất cả các bạn đều đã từng bị các tai nạn lặn ít nhất là chứng đau khớp và chắc chắn các bạn cũng biết nhiều thợ lặn đã bị liệt và tàn tật vĩnh viễn.

**Các bạn có thể phòng tránh các tai biến đó một cách dễ dàng bằng cách tuân thủ một số nguyên tắc đơn giản sau đây**

1. Khi lặn càng sâu, thời gian lặn càng lâu thì nguy cơ tai nạn càng cao, chính vì vậy cần:
  - ✚ Hạn chế lặn sâu quá 40m
  - ✚ Hạn chế lặn nhiều lần một ngày (tối đa 2-3 lần mỗi ngày)
2. Hạn chế thời gian mỗi lần lặn: nếu lặn sâu 40-60m thì tối đa chỉ nên lặn 20 phút mỗi lần.
3. Trồi lên và không cần nghỉ tới độ sâu 9m
  - ✚ Từ độ sâu 60-30m cách mặt nước có thể lên tương đối nhanh
  - ✚ Từ 30 đến 9m cách mặt nước cần lên chậm (10m mỗi phút hay 3 giây lên một cẳng tay)
  - ✚ Nghỉ ở độ sâu 9m cách mặt nước tối thiểu là 30 phút cho lần nặn đầu tiên trong ngày, tăng lên 60 phút cho lần lặn thứ 2 và 90 phút cho lần lặn thứ 3.
4. Từ độ sâu 9m tới mặt nước cần lên rất chậm, tốc độ 1m/phút hay 5 giây lên 1 nắm tay
5. Nếu chẳng may bạn vẫn bị đau khớp hay có triệu chứng của liệt (tê, yếu chân...) thì ngay lập tức cần lặn trở lại độ sâu 9m và ở đó ít nhất 1h. Nếu có điều kiện thở Oxy thì rất tốt. Khi bị tê, liệt chân thì việc thở oxy ở độ sâu 9m là không thể thiếu được.
6. Nếu bạn không có bình Oxy trên tàu thì cần gọi hỗ trợ các tàu khác có trang bị Oxy (các tàu cá ở Ninh Vân, một số tàu Lý Sơn)

**HÃY TỰ TÌM HIỂU**

**TỰ HỌC HỎI**

*Số điện thoại tàu cá có thể giúp đỡ các bạn: Nguyễn Văn Quân 0948185788*